

コーンフレークでチキンカツ (小麦不使用)



調理モード ホットエアー/210℃/7～8分

H C S

食育ヒント

コーンフレークと米粉のバター液を使うことで、小麦アレルギーの方にも同じ献立を食べてもらうことができます。フライヤーを使わないので、衣もはがれにくく、ザクザクとした食感が楽しい一品です。

揚げ焼きをしているので、鶏むね肉でも柔らかく仕上がります。

栄養価[1人分]

エネルギー
216kcalタンパク質
24.8g脂質
6.3g炭水化物
16.9g食塩相当量
0.6g備品: 1/1 25mmホテルパン
クッキングシート

材料

材料	1人分	12人分
鶏むね肉 (そぎ切り・30g)	60g	720g
塩こしょう	0.2g	2.4g
カレー粉	0.3g	3.6g
A 米粉	5g	60g
水	7.5g	90g
コーンフレーク	15g	180g
オイルスプレー	適量	適量

作り方

- ①鶏むね肉は、塩こしょうとカレー粉で下味をつけておく。
- ②Aを混ぜ合わせ、バター液を作る。
- ③①の鶏肉に、②を絡め、少し砕いたコーンフレークをつけて衣にする。
- ④クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、オイルスプレーをかけ、予熱したスチコンで加熱する。
【ホットエアー/210℃/7～8分】

ワンポイント

- ・オイルスプレーがない場合は、コーンフレークに油を絡めて衣にしても良いです。
- ・コーンフレークに油を絡めてホットエアー180℃で3分程度加熱しておくと、さらにパリッとサクサクな食感にすることができます。

※12人分=1/1ホテルパン1枚分